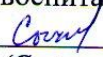


МБОУ Новополевская основная общеобразовательная школа

Согласовано

Заместитель директора по
учебной и
воспитательной работе


(Сыченко Т.Б.)

«Утверждаю»

Директор МБОУ
Новополевская ООШ
Трофимова О.А.


Приказ № 94
от 01.09.2018 г.
Принято решением
педагогического
Протокол № 1
от 30.08.2018 года

Рабочая программа
внеурочной деятельности кружка
«Если хочешь быть здоров»
для 1-4 классов
общеобразовательной школы

(спортивно-оздоровительное направление)

Авторы программы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Срок реализации: 4 года

Составитель программы:

учитель начальных классов Соколова Е.А.

Педагогический стаж – 9 лет

д. Новополево, 2018

Программа «Если хочешь быть здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Программа рассчитана для учащихся начальных классов, на 4 года обучения. На реализацию курса «Если хочешь быть здоров!» в начальной школе отводится в 1 классе 66 ч. в год (2ч в неделю), во 2-4 классах 170 часов (5 часов в неделю). Занятия проводятся по 45 минут в соответствии с нормами СанПина. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Содержание курса внеурочной деятельности

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

1 раздел (2 ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

2 раздел (36 ч)

В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1. Народные игры (6ч) Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

2.2. Подвижные игры (22ч) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Игры с бегом (4ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

2.2.2 Игры для формирования правильной осанки (3ч.): «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

2.2.3. Игры – эстафеты (2ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.2.4. Игры с прыжками (3ч.): «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

2.2.5. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча : (3ч) «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

2.2.6. Игры с разными предметами (3ч): «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

2.2.7. Игры с лазанием и перелазанием (3ч): «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи кованы».

2.2.8 Поисковые игры (2ч). Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической,

поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

2.2.9. Игры-сцеплялки (2ч). Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

2.2.10. Сюжетные игры (2ч). Для сюжетных игр «характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Море волнуется”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».

2.2.11. Кто сильнее? (1ч). Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

2.2.12. Зимние забавы (1ч). Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

3 раздел (12ч) Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3.1. Игры на развитие восприятия (2ч): «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

3.2. Игры на развитие памяти (2ч): «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

3.3. Упражнения и игры на внимание (2ч): «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

3.4. Игры на развитие воображения (2ч): «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

3.5. Игры на развитие мышления и речи (2ч): «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

3.6. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка (2ч): «Баба Яга», «Три характера».

4раздел (12ч) Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

4.1. Пионербол (6ч): Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

4.2. Футбол (4ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

4.3. Баскетбол (4ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

5 раздел (3ч) Спортивные праздники. «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

5.1. Часы здоровья (1ч). «Спортивные почемушки» викторины, посвященные спорту.

6 раздел (1ч) Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

2 класс

1 раздел (1ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Игры с элементами бега»

В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают

быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

«Игры-хороводы»

Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.

«Игры с элементами прыжков»

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

«Зимние игры на снеговой площадке»

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

«Ползание и лазанье»

Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3 класс

«Игры народов мира»

В ходе просмотра видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд

наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

Зимние игры на снеговой площадке»

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

«Игры на свежем воздухе»

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и

«Игры – поиски»

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры

4 класс

«Игры на свежем воздухе»

Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

«Игры народов мира»

В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

«Игры на внимание»

В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.

Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.

Игры на зимней площадке

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.

«Занятия-инсценировки»

Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлёкшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	8ч
2	В здоровом теле- здоровый дух	34
2.1	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	6
3	Подвижные игры	28
3.1	Игры с бегом	3
3.2.	Игры для формирования правильной осанки	3
3.3.	Игры – эстафеты	2
3.4	Игры с прыжками	3
3.5	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	3
3.6	Игры с разными предметами	3
3.7	Игры с лазанием и перелезанием	3
3.8	Поисковые игры	2
3.9	Игры-сцеплялки..	2
3.10	Сюжетные игры	2
3.11	Кто сильнее?	1
3.12	Зимние забавы	1

4	Игры на развитие психических процессов	12
4.1	Игры на развитие восприятия.	2
4.2	Игры на развитие памяти.	2
4.3	Упражнения и игры на внимание	2
4.4	Игры на развитие воображения.	2
4.5	Игры на развитие мышления и речи.	2
4.6	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	2
5	Спортивные игры	14
5.1	Пионербол	6
5.2.	Футбол	4
5.3.	Баскетбол	4
6	Спортивные праздники	3
6.1	Часы здоровья	1
7	Итоговое занятие	1
	Итого	66

2 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1ч
2	В здоровом теле- здоровый дух	45ч
2.1	Русские народные игры.	18
2.2	Игры народов России.	10
2.3	Игры народов мира.	17
3	Подвижные игры	24ч
3.1	Игры с элементами бега.	12
3.2	«Игры-хороводы	2
3.3	Игры с элементами прыжков.	10
4	«Зимние игры на снеговой площадке»	46ч
5	Игры с метанием и ловлей.	11ч
6	Игры- сцеплялки	8ч
7	«Ползание и лазанье»	12ч
8	Игры для оздоровления детей	9ч
9	Игры и эстафеты	14ч
10	Игры на развитие психических процессов	8ч
	Итого	170ч

3 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1ч
2	В здоровом теле- здоровый дух	48ч
2.1	Русские народные игры.	18
2.2	Игры народов России.	18
2.3	Игры народов мира.	12
3	Подвижные игры	22ч
3.1	Игры с элементами бега.	11
3.2	«Игры-хороводы	2
3.3	Игры с прыжками	9
4	«Зимние игры на снеговой площадке»	40ч
5	Игры с метанием и ловлей.	12ч
6	Игры- сцеплялки	6ч
7	«Ползание и лазанье»	5ч
8	Игры и эстафеты	14ч
9	Игры на развитие психических процессов	11ч
10	Играем на прогулке.	11ч
	Итого	170ч

4 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1ч
2	Игры на свежем воздухе.	18ч
3	Игры народов России.	10ч
4	Игры народов мира.	17ч
5	Подвижные игры	24ч
5.1	Игры на внимание	14
5.2	Игры с элементами прыжков	10
6	«Зимние игры на снеговой площадке»	38ч

7	Игры с метанием и ловлей.	11ч
8	Игры- сцеплялки	8ч
9	Занятия инсценировки	12ч
10	Игры на свежем воздухе	9ч
11	Игры эстафеты	22ч
	Итого	170ч